

PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**
MODUL 2 - online

26 martie, 2, 9, 16 aprilie 2023

14, 21, 28 mai, 4 iunie 2023

Înscrieri: nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com

MODUL 2
PREZENTAREA 3

AURORA NICOLAE



Surse vegetale de proteine

Boabele de **leguminoase** sunt surse de proteine complete, în care găsim toți aminoacizii esențiali: în soia, în fasole albă, în fasole neagră, în linte.

Îi găsim, de asemenea, în **ciuperci**, în diferite tipuri de cereale, și formula necesară pentru noi este ca, în cazul în care excludem produsele de origine animală, să avem varietate.

Pentru buna funcționare a organismului nostru avem nevoie ca în fiecare zi să includem o sursă consistentă de proteine în alimentație.

A mânca, de exemplu, vegan sau vegetarian și a consuma o zi întreagă doar orez și cartofi nu este sănătos, este dezechilibrant.













**PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Surse vegetale de proteine (valori per 100 gr)

SPIRULINA Alga care crește în apă sărată/dulce. Este un supliment popular. 57,5 g proteine 	DROJDIE INACTIVĂ Are gust de brânză. Nu produce creșterea produselor de panificație. 50 g proteine 
SEMINTE DE CANEPA Semintele plantei Cannabis sativa. Au un gust similar celor de floarea-soarelui. 32,8 g proteine 	SEMINTE DE DOVLEAC Pot fi consumate crude, coapte, simple sau cu diferite condimente. 24,5 g proteine 
MIEZ DE NUCA Cel mai vechi copac ale cărui seminte au fost consumate de om. 24,1 g proteine 	MIGDALE Fac parte din familia trandafirului și au o coajă pufoasă, ca pișciile. 21,2 g proteine 
SEMINTE DE FLOAREA-SOARELUI Fiecare inflorescență are între 1.000 și 2.000 de seminte individuale. 20,8 g proteine 	FISTIC Este mâncat crud sau copt, simplu sau cu sare. Antioxidanții îi dau culoare. 20,5 g proteine 
CAJU Sunt semintele care cresc lipite de fructele false ale copacului caju. 18,2 g proteine 	SEMINTE DE MAC Au sub 1 mm lungime. 1 g de mac are până la 3.300 de seminte. 17,8 g proteine 

SEMINTE DE SUSAN Există susan alb, negru, roșu, maro și galben. 100 g înseamnă 500 de seminte. 17,7 g proteine 	TOFU Este obținut din lapte de soia, printr-un procedeu similar brânzei. 15,8 g proteine 
SEMINTE DE CHIA Înmuiate în orice tip de lichid, îl absorb rapid și îl transformă într-un gel. 15,7 g proteine 	ALUNE DE PADURE Alunul de pădure poate face fructe chiar și după ce depășește 80 de ani. 14,9 g proteine 
FULGI DE OVĂZ Sunt cereale integrale, obținute prin procesarea bobabelor de ovăz. 13 g proteine 	EDAMAME Sunt boabele tinere de soia, aflate încă în pastaie. 10,9 g proteine 
LINTE Cele mai cunoscute tipuri de linte sunt cea roșie, cea verde și cea neagră. 9 g proteine 	NAUT Cea mai comună culoare este bej, dar există și naut verde, negru, maro și roșu. 8,8 g proteine 
FASOLE Leguminoasă înrudită cu bobul, nautul, linte și mazarea. 8,6 g proteine 	QUINOA Este o pseudo-cereală, înrudită cu amarantul și spanacul. 4,4 g proteine 





Carbohidrații

Carbohidrații sunt surse primare de hrană pentru om, ca și pentru plante. Sursa principală de carbohidrați este lumea vegetală; nu găsim carbohidrați în carnea de diferite feluri, și găsim cantități modeste în produsele lactate.

Plantele depozitează energie în formă de carbohidrați exact cum noi, oamenii, depozităm energie sub formă de grăsimi în trupul nostru, deci ei sunt rezervele plantelor.

Carbohidrații reprezintă o sursă de energie puternică și ușor accesibilă.





Carbohidrații

Carbohidrații reprezintă **combustibilul de bază al organismului**, pentru că se descompun foarte ușor, rezultând apă, dioxid de carbon și energie. Ulterior, excedentul care rezultă din carbohidrați se poate transforma, într-o etapă finală, în grăsime și trece la rezerve, exact cum au fost în plante, dar sub formă de energie cu un intermediar – glicogenul – care se depune în ficat ca produs intermediar.

De regulă, carbohidrații sunt asociați cu alte elemente și rezultă produși de mai mare complexitate.

Noi consumăm în proporție medie 300 g de carbohidrați la 30 g de proteine.





Carbohidrații

- **monozaharide**, glucidele simple: glucoza, fructoza și galactoză (nu se găsește liber în natură, ci numai în combinații cu glucoza). Acestea nu pot să fie descompuse în molecule mai simple; sunt foarte răspândite, reprezentantul lor în lumea alimentelor fiind fructele și unele legume;
- **dizaharide**: zaharoză (zahărul), maltoza, lactoza (combină galactoză și glucoza), celobioza;
- **polizaharide**: holozide (care sunt formate exclusiv din monozaharide), cum ar fi glicogenul, amidonul și celuloza, și heterozide (compuse dintr-o componentă glucidică și una ne-glucidică), cum ar fi pectina.





Zahărul alb

Surse sale principale sunt trestia, respectiv sfecla de zahăr. Este extras în stare „pură”, complet separat de tot ceea ce conține sursa de bază: vitamine, minerale, fibre.

Zahărul alb este o substanță chimică concentrată care, în mod normal, nu ar fi cazul niciodată să fie mâncată.

Pentru a metaboliza o astfel de substanță chimică „pură”, organismul are nevoie să consume din resursele proprii o serie întreagă de micronutrienți. De exemplu, metabolizarea zahărului consumă rezervele de calciu din organism.



Polizaharidele

- polizaharide ce au un grad înalt de digestibilitate: amidonul și glicogenul.
- polizaharide ce nu se digeră sunt rezistente la acțiunea enzimelor tubului nostru digestiv: celuloza, hemiceluloza, pectina, agar-agarul, lignina.

Amidonul este alcătuit din două componente distincte:

- amiloză, așa cum este în interiorul grăunțelor, chiar în miezul lor;
- amilopectină, care se află la exteriorul grăuntelui.

Raportul dintre acestea două diferă în funcție de plante. După ce este preparat la căldură umedă, amidonul poate fi transformat de enzimele noastre digestive, devenind glucoză.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Polizaharidele

Glicogenul are o structură similară cu amilopectina amidonului, dar conține mai multe lanțuri de glucoză. Ființele umane și animalele depozitează glicogen în ficat și în mușchi; când nu mai avem resurse de glucide din alimentația curentă, se consumă din aceste rezerve care sunt mult mai accesibile decât grăsimile.

Celuloza este polizaharidul cel mai răspândit în natură, pentru că intră în structura de susținere a vegetalelor. Polizaharidele nedigerabile joacă un rol foarte important în „curățarea” naturală al tubului digestiv. Aportul de fibre are rolul de a forma bolul fecal. **Fibrele** pot absorbi o serie de elemente toxice din colon, eliminându-se odată cu rezidu-urile fiziologice.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Polizaharidele

Hemicelulozele, spre deosebire de celuloză, pot să fie parțial descompuse și utilizate de organism.

Hemicelulozele care se găsesc, de exemplu, în morcovi, în sfeclă, în dovlecei, în pere, în piersici, au rolul de a servi ca hrană pentru bacteriile intestinale de care avem o mare nevoie.

O parte importantă din digestia noastră nu este asigurată de niciunul dintre sucurile noastre digestive, ci de aceste colonii de bacterii.

Heterozidele intră în structura fibrelor alimentare și îndeplinesc multiple roluri în organism din cauza proprietăților lor hidrofile, adică de absorbție a apei. De exemplu pectina, la cald, absoarbe apa și formează geluri, fiind folosită la jeleurile din fructe.





Populațiile sănătoase de bacterii din colon

În prezent există o anumită dificultate de a repopula intestinul cu bacterii bune, pentru că acestea pot să fie distruse de „bariera” acidă puternică din stomac. **Metoda de îmbunătățire a „funcționării pe combustibil” de carbohidrați este să aducem aceste bacterii sănătoase din lactate fermentate sau din lapte vegetal fermentat, iaurturi, varză fermentată, după ce am ridicat pH-ul stomacului mâncând vegetale și fructe.**

Concret, se consumă astfel de bacterii sănătoase la finalul unei mese în care am ridicat pH-ul stomacului prin consumul de fructe și legume. Atunci, aceste bacterii pot să treacă de bariera acidului din stomac și, ulterior, vor repopula intestinul.





Digestia glucidelor/carbohidraților (gură și stomac)

Digestia glucidelor (digestia dulce, așa cum este numită în Ayurveda) începe încă din gură, acesta fiind semnalul clar că noi suntem „din naștere” alcătuiți astfel încât să digerăm carbohidrații.

Amilaza salivară (ptialina) scindează o parte din amidon (cel gătit, încălzit, preparat, prelucrat) în maltoză.

Ptialina acționează și la trecerea în stomac, până în momentul în care conținutul gastric se acidifică. Dacă mâncăm simultan proteine cu amidon, sau adăugăm și grăsimi, limităm capacitatea stomacului de a mai prelucra amidonul, deoarece conținutul proteinic și de grăsimi din alimente ridică rapid pH-ul stomacului.





Digestia glucidelor/carbohidraților (intestin)

Digestia glucidelor este continuată în intestinul subțire. Amilaza pancreatică acționează atât asupra amidonului crud (care are o rată semnificativ mai lentă de eliberare în sânge), cât și a celui prelucrat termic (este digerat mai repede).

La nivelul intestinului avem o acțiune de transformare a maltozei, lactozei și zaharozei (dizaharide) în monozaharide: glucoză, fructoză și galactoză. Acestea sunt absorbabile în cea mai mare parte în jejun, reprezentând 99,8% din totalul glucidelor absorbite.

Acestea trec prin mucoasa intestinală și sunt antrenate către ficat prin vena portă.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Digestia glucidelor/carbohidraților (ficat și colon)

La nivelul ficatului, care este un organ ce acționează asupra tuturor macronutrienților, există un metabolism intermediar în trei părți al glucozei, aceasta devenind, astfel, biodisponibilă pentru organism: glicogeneza, gluconeogeneza și glicoliza.

Ceea ce rămâne nedigerat trece în colon, unde este supus fermentației; aici e necesară acea masă de bacterii pentru fermentare.

Ce nu poate fi fermentat (pentru că nu există un microbiom eficient și sănătos) se elimină odată cu fecalele, deci este eliminat fără să fie folosit.





Digestia glucidelor/carbohidraților (ficat)

Prin **glicogeneză** se formează glicogen hepatic și muscular, adică rezerva noastră din care, la nevoie, organismul extrage glucidele necesare nevoilor sale fiziologice.

Gluconeogeneza este un proces de sinteză a glucidelor pornind de la lipide și proteine.

Glicoliza este un proces de scindare, care se realizează fie pe cale anaerobă, adică în absența oxigenului, cu formare de acid piruvic și acid lactic, fie pe cale aerobă, cu formare de dioxid de carbon și apă.

Ambele procese eliberează o cantitate importantă de energie ce este depozitată în moleculele de ATP (moleculele energetice) sau, altfel spus, combustibilul în forma sa „pură” din organism.





Rolul glucidelor/carbohidraților în organism

- **rol energetic**; hidrații de carbon acoperă mai mult de jumătate din necesarul nostru caloric. Din întreaga energie eliberată, 40% este utilizată în procesele vitale; restul se consumă sub formă de căldură, căldura fiind foarte importantă pentru reacțiile biochimice optime ale organismului.
- **rol structural**: în alcătuirea membranelor celulare, a țesutului conjunctiv, a țesutului nervos, dar și a unor hormoni, enzime și anticorpi. Unii derivați intră în compoziția a ceea ce se cheamă mucopolizaharide - element important în cartilaje, în lichidul sinovial și în umoarea vitroasă, care sunt forme secundare (*upa-dosha*) ale lui *kapha*, cunoscute în Ayurveda.





Cantitatea de glucidelor/carbohidraților zilnică

- **adulții**, în mod obișnuit: 4 g/kg-corp pe zi,
- **sportivii de performanță**: 6-10 g per kg-corp pe zi
- **sugarii alimentați natural**: nevoia este mai mare (10-12 g/kg-corp pe zi) decât la sportivii de performanță, datorită necesității lor de a crește țesuturi, și vedeți aici funcția structuratoare a acestui gust dulce, a carbohidraților.

Calculul necesarului de carbohidrați se face raportat la consumul total zilnic de hrană și în funcție de condiția de sănătate (o tulburare metabolică sau o afecțiune de tipul diabetului).

La adulți, proporția consumată este în jur de 55% (minim 30-40%, maxim 60% carbohidrați), iar restul din proteine și lipide).



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Carbohidrați „sănătoși”





Raportul ideal dintre elementele constitutive ale carbohidraților complecși

Cei mai buni carbohidrați sunt cei care eliberează energie constant, în trepte uniforme, armonioase.

În acest calcul simplu vom ține cont de trei elemente:

- **cantitatea totală de carbohidrați;**
- **cantitatea de fibre care încetinesc**, având rolul de frână pentru eliberarea de energie, fibre conținute de asemenea în sursele de carbohidrați;
- **indicele glicemic**, care ne arată cât de repede va crește nivelul de glucoză după masă, fie sub forma unui *boom*, fie ca o frumoasă și armonică disponibilizare a acestor glucide, a glucozei;

Raportul 10:1:2 - la fiecare 10 g de carbohidrați din nu contează ce produs, ar trebui să existe cel puțin 1 g de fibre și nu mai mult de 2 g de zahăr liber.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vă invităm să consultați **documentația** pentru
folosirea „**Calculatorului online pentru
valorile nutriționale ale diferitelor alimente**”
de pe site-ul ayushcell.ro



[Acasa](#) [Servicii ▶](#) [Cont ▶](#) [Video ▶](#) [Contact](#)



Aplicație Nutriție

Descoperă conținutul nutritiv al alimentelor și calculează numărul de calorii, proteine, lipide, carbohidrați și fibre la fiecare masă! Alege în fiecare zi o alimentație sănătoasă și echilibrată.

[Intră în aplicație](#)

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 2 – prezentare 3





Alimente si valori nutritionale

Cauta

Cautare noua

- ☒ Căutare după text
☐ Căutare cuvânt complet

Valori Nutriționale

Total 3 produse

Info	Aliment	Calorii	Proteine	Lipide	Carbohidrati	Fibre	Cantitate(g)	
<i>i</i>	Frunze de patrunjel	36.0	3.0	0.8	6.3	3.3	<input type="text" value="30"/>	Adaugă
<i>i</i>	Patrunjel uscat	276.0	22.4	4.4	51.7	30.4	<input type="text" value="0"/>	Adaugă
<i>i</i>	Radacina de patrunjel	29.0	2.2	0.1	6.5	4.0	<input type="text" value="0"/>	Adaugă

Pagina 1 din 1

Rezultate selectie

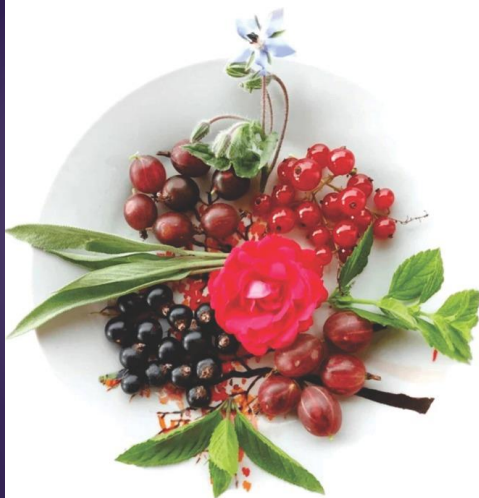
Nr.	Aliment	Calorii	Proteine	Lipide	Carbohidrati	Fibre	Cantitate(g)	Sterge
1	Quinoa	368.0	14.1	6.1	64.2	7.0	100	Șterge
2	Orez basmati si salbatic Panzani	358.0	9.1	1.1	78.0	0.0	100	Șterge
3	Cartofi fierti	87.0	1.9	0.1	20.1	2.0	100	Șterge
4	Placinta cu mere	93.0	1.75	3.0	15.0	1.5	50	Șterge
5	Frunze de patrunjel	10.8	0.9	0.24	1.89	0.99	30	Șterge
Total		916.8	27.7	10.5	179.2	11.5	380	

Reseteaza



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**
MODUL 2 - online

26 martie, 2, 9, 16 aprilie 2023

14, 21, 28 mai, 4 iunie 2023

Înscrieri: nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com

